

SKRIPSI



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
SMP NEGERI 2 MAKASSAR**

***SURVEY THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS FOR JUNIOR HIGH
SCHOOL 2 MAKASSAR***

SUNARDI

**PROGRAM STUDI STRATA 1
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SMP NEGERI 2 MAKASSAR

SURVEY THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS FOR JUNIOR HIGH SCHOOL 2 MAKASSAR

ABSTRAK

SUNARDI, 2019. *Survei tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 2 Makassar.* Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. (H.Iskandar dan Poppy Elisano Arfanda)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa pada permainan sepakbola SMP Negeri 2 Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Populasinya adalah siswa SMP Negeri 2 Makassar. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 orang siswa. Teknik penentuan sampel adalah secara *random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif.

Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Makassar dalam kategori *sedang*, dengan rincian sebagai berikut : Tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (0%), Sebanyak 8 siswa yang masuk dalam kategori Baik (26.7%), Sebanyak 19 siswa yang masuk dalam kategori Sedang (63.3%), Sebanyak 3 siswa yang masuk dalam kategori kurang (10%), dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali (0%). Dan masih dapat ditingkatkan dengan di upayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak gerak maksimal dalam aktifitas kegiatan olahraga dan kegiatan aktivitas lingkungan sekolah.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa survei kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Makassar dalam kategori *sedang*.

Kata Kunci : Survei dan Kesegaran Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pendidikan terintegral dengan pendidikan secara keseluruhan. Maka pembangunan di tanah air kita di tekankan pada pembangunan sumber daya manusia seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani, rohani, mental serta memiliki kecerdasan dan keterampilan. karena itu pendidikan jasmani perlu semakin ditingkatkan.

Salah satu aspek untuk mencapai pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah aspek pendidikan jasmani dan olahraga.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas Aip Syarifuddin bukunya “olahraga dan kesehatan” mengemukakan bahwa, Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap.

Tindak dan karya yang di beri bentuk. Isi dan arah yang menuju kebulatan kepribadian manusia dengan ciri kemasyarakatan. (Aip Syarifuddin, 1975.hal 45).

Untuk mengembangkan potensi-potensi aktivitas manusia yang berupa sikap, tindak dan karya itu adalah usaha sadar melalui bidang pendidikan jasmani yang pada hakekatnya akan meningkatkan kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani berperan membentuk generasi muda yang sehat, kuat dan potensial sebagai tenaga dalam pembangunan indonesia.

Kesegaran jasmani sering disebut juga dengan istilah kebugaran jasmani (*psycal fitness*). Semua orang melakukan tingkat kesegaran jasmani tertentu sesuai dengan fungsinya dalam proses kehidupan. Untuk

mengembangkan kesanggupan dan kemampuannya.

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang di dalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari oleh kesegaran jasmani yang baik kesegaran jasmani pun sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat

tercapai dengan penuh harapan. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani untuk menunaikan tugas-tugas sehari-hari dan dapat mencapai hasil yang optimal tanpa kelelahan yang berarti.

KAJIAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori Yng erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori – teori yang dikemukakan diharapkan dapat

menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Sebenarnya masalah kesegaran jasmani sudah umum di pakai dalam bahasa indonesia terutama banyak digunakan dalam bidang olahraga yang biasa di ucapkan dengan istilah psysical fitness. Pengertian kesegaran jasmani yang di sampaikan para ahli bermacam-macam, antara ahli yang satu dengan ahli yang lain tidak sama, hal ini dapat kita lihat pendapat masing-masing para ahli antara lain:

Ada 3 kelompok defenisi dari kesegaran jasmani atau kesegaran fisik yaitu:

1. Ahli kedokteran/kesehatan: menekankan pada kemampuan kerja sistem pernapasan dan sistem peredaran darah yang berakibat bertambahnya kemampuan kerja tubuh (K.L.Anderson).
2. Ahli fisiologi: kesegaran fisik seseorang tergantung adanya integrasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedang penilaian kesegaran jasmani seseorang untuk sesuatu tugas itu harus meliputi sejumlah usaha fisik sesuai persayratan yang harus di penuhi, baik dalam intensite maupun dalam kualitas. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan (T.V.Karpovicich).

3. Ahli pendidikan olahraga: kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu beban kerja secara bersungguh-sungguh dan dengan baik.

Sedangkan pengertian kesegaran jasmani yang sudah dikenal oleh masyarakat umum adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa-sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk melakukan keperluan-keperluan yang datangnya mendadak ataupun tiba-tiba.

A. Hipotesis Penelitian

B. Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang belum sepenuhnya diakui kebenarannya. Benar atau tidaknya suatu

hipotesis, harus diuji kebenarannya terlebih dahulu.

C. Khususnya pada penelitian ini yang memerlukan penafsiran data membutuhkan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1989:257) bahwa : “hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya”.

D. Sehubungan uraian tersebut dengan pembahasan sebelumnya mengenai landasan teori serta penyusunan kerangka berfikir, dikemukakan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah yaitu:

E. Tingkat kesegaran jasmani antara Siswa SMP Negeri 2

Makassar termasuk dalam kategori sedang

F. Hipotesisi Statistik yang di uji

G. $H_0 : \mu = 0$

H. $H_1 : \mu \geq 0$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian hasil analisis data

Data hasil tes pengukuran Tingkat kesegaran jasmani, dengan kemampuan bermain sepakbola, akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

1. Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Makassar. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan Tingkat kesegaran jasmani. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka pikir yang mendasari penelitian ini. Dari hasil analisis dijelaskan kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 2 Makassar dalam kategori sedang. Apabila melihat dari sarana prasarana sekolah kemungkinan

besar kebugaran jasmaninnya dalam kategori baik dengan adanya berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan olahraga di sekolah, namun dengan hasil ini dapat dijadikan tolak ukur keseriusan siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut dan berbagai hal lainnya seperti anak-anak di manjakan dengan alat transportasi atau kendaraan pribadi yang menyebabkan siswa kurang bergerak atau mengaktifkan fisiknya semisal aktifitas luar sekolah maupun berjalan kaki ke sekolah.

Kondisi lingkungan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa dalam kategori sedang. Hal tersebut dikarenakan siswa terpengaruh dengan lingkungan teman-temannya yang suka terhadap permainan tersebut serta suasana permainan yang menyenangkan lingkungan siswa ada tiga yaitu

lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Guru harus berusaha mengelola kelas, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menampilkan diri secara menarik, dalam rangka membantu siswa termotivasi dalam belajar.

Secara umum dapat dijelaskan bahwa motivasi merupakan faktor batin yang memiliki fungsi menimbulkan, mendasari, dan mengarahkan perbuatan seseorang dalam belajar. Seorang yang besar motivasinya akan giat berusaha, tampak gigih, tidak mau menyerah untuk meningkatkan prestasi serta memecahkan masalah yang dihadapinya. Sebaliknya siswa yang motivasinya rendah, tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pelajaran yang akibatnya Siswa akan mengalami

kesulitan belajar. Motivasi juga dapat menggerakkan siswa mengarahkan tindakan serta memilih tujuan belajar yang dirasa paling berguna bagi kehidupannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya dapatlah disimpulkan beberapa hal yang terkait dengan penelitian :Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 2 Makassar dalam kategori sedang. Dan masih dapat ditingkatkan dengan di upayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak gerak maksimal dalam aktifitas kegiatan olahraga dan kegiatan aktivitas lingkungan sekolah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran :

1. Pembina Olahraga : hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh para Siswa dan atlet pelajar.
2. Bagi para pelatih : Direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk latihan guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani para anak latihnya.
3. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam

hal pembinaan kemampuan
fisik dan tingkat kesegaran
jasmani Siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agung Nugroho. (2004).
*Pencak Silat
Comparasi,
Implementasi dan
Manajemen*. Yogyakarta:
FIK UNY.

Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur
Penelitian; Suatu Pendekatan praktek*
Jakarta
PT . Rineka Cipta.

Depdikbut, 1995 .*pusat Kesegaran
Jasmani*, Jakarta

Departemen Kesehatan RI, 1990,
*petunjuk Teknis Kesehatan
Olahraga*, Bagain Pertama,
Jakarta.

Heyward, Vivian H, 1984. *Design
for Fitness, A Guide to
Physical Fitness Appraisal
and Exercise Prscription :*
Chaper I, New York :
Macamillan Publishing
Company.

Harsono, 1988., *Coaching dan Aspek
– aspek Psikologis dalam
Coaching.* P2LPTK
Depdiknas. Jakarta

Jeffry, 2012., *Cedera Pada Atlet
Pencak Silat Daerah
Istimewa Yogyakarta.*
Skripsi (eprints.uny.ac.id).
Yogyakarta.

Johansyah Lubis. (2004). *Pencak
Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Raja
Grafindo
Persada.

Kosasih, Engkos, 1981., *Olahraga
Dan Kesehatan.* BPK
Gunung Muliah , Jakarta.

Melodi D, Tjokonegoro, 1984. *Dasar
Fisiologi Kesegaran
jasmani dan Latihan Fisik ,
Kesehatan dan Olahraga*
Universitas
Indonesia, Jakarta.

Oong Maryono. (2000). “*Pencak
Silat Merentang Waktu*”.
Yogyakarta: Galang Press.

Permaesih, dkk, 2001. *Cara Praktis
Pendugaan Tingkat
Kesegaran Jasmani*, Buletin
Penelitian Kesegaran,
Vol29, hal 174 – 183.

Sajoto, Mochamad,
1988., *Pembinaan Kondisi
Fisik dalam Bidang*

Olahraga. Depdikbud
Dirjen Dikti, Jakarta.

Sucipto. Dkk 1999,2000. *Olahraga*

Pilihan

*Sepakbola.*jakarta.Dirjen

Dikdasmen.

Sugiyono,1999. *Statistik Untuk*

Penelitian .CV .Alafebeta,

Bandung

Sutrisno Hadi. 2000.*Methodolgy*

Research, Book I.

Yogyakarta :Yayasan

Penerbitan Fakultas

Psikologis UGM

A.